

# Træningspas 6 - Vristspark/Koordination/Driblinger/Spil

**AREAL:** 5-mands bane | **SPILLERE:** 8-24

**MATERIALER:** Én bold pr. spiller • ca. 24 kegler • 6 toppe • 6 stænger/hjørneflag • 1 stk. 3, 5 el. 7-mands mål • Fløjte

## OPVARMNING - Inderside/Vendinger

0-15 min.



Spillerne går sammen 3 og 3 om én bold. Opstilling af spillerne som vist på tegningen.

Spilleren med bolden afleverer med indersiden til spilleren i midten. Spilleren i midten stopper bolden med fodsålen og vender sig med bolden mod den spiller, der står på modsatte linje. Den vendende spiller afleverer med indersiden til spilleren på modsatte linje.

Den nye modtager af bolden stopper bolden med fodsålen og afleverer med indersiden tilbage til spilleren i midten. Der foretages igen en vending med bolden, og der afleveres tilbage til den startende spiller.

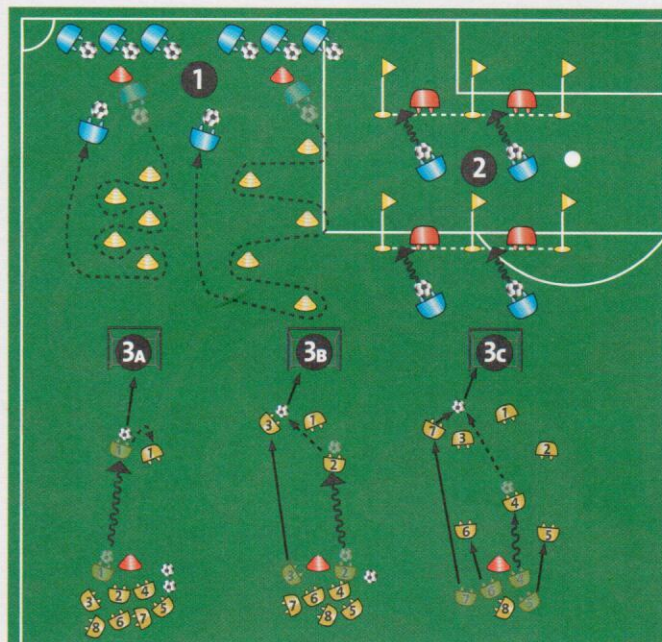
Der byttes pladser blandt spillerne efter ca. 2 minutter, så alle prøver at stå i midten.

**FOKUS:** Der afleveres med indersiden af foden.

**PROGRESSION:** Der kan vendes både til højre og til venstre.

## STATION - Driblinger/Finter/Afslutninger

15-60 min.



**STATION 1:** Der stilles 2 'zig-zag-baner' op med forskellig afstand mellem keglerne. Første 'zig-zag-bane' har ca. 2 meter mellem keglerne og anden bane ca. 4 meter. Spillerne fordeles ligeligt. De forreste spillere dribler ud til første kegle og dribler venstre om keglen. Der fortsættes med at dribble med venstre ben indtil næste kegle, hvor der vendes højre om keglen. Herefter dribles med højre ben hen til næste kegle osv. Grupperne bytter bane efter ca. 6 minutter.

**STATION 2:** Spillerne går sammen 2 og 2 om én bold. Der stilles stænger op for at markere et mål med en usynlig linje mellem stængerne. Der spilles 1 vs. 1, hvor den forsvarende spiller skal forsvare den usynlige linje mellem hjørneflagene. Den forsvarende spiller må ikke bryde den usynlige linje, men skal arbejde sidelæns på linjen. Den angribende spiller skal forsøge at finte sig til at bryde den usynlige linje med bolden - uden at løbe ind i den forsvarende spiller. Der byttes efter ca. 2 min.  
**FOKUS:** Bolden må ikke tages af den forsvarende spiller.

**STATION 3:** Der stilles 1 mål op. Spillerne står bag ved en kegle ca. 10 meter fra målet. Spiller 1 dribler mod målet og afslutter. Herefter agerer spiller 1 forsvarende mod spiller 2 og 3. Spiller 2 og 3 skal forsøge at aflevere og dribble sig til afslutning. Herefter agerer spiller 1, 2 og 3 forsvarende mod spiller 4, 5, 6 og 7. Spiller 8 gentager som spiller 1, og der fortsættes.

## SPIL - SMÅKAMPE 2 vs. 2 • 4 vs. 4

60-75 min.